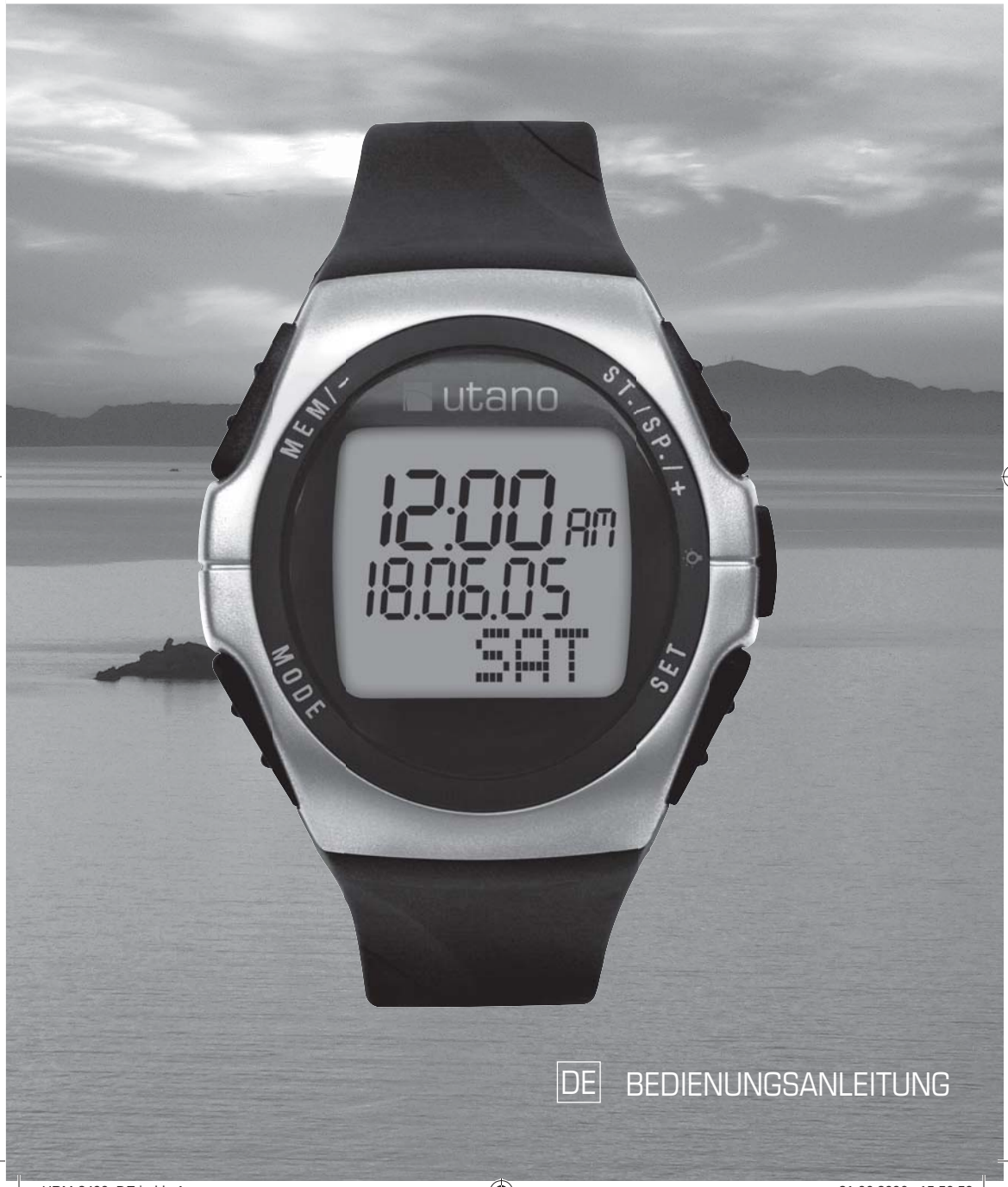
Herzfrequenzmesser

Model HRM-2400



DE BEDIENUNGSANLEITUNG

HRM-2400_DE.indd 1 21.06.2006 15:50:59

Inhalt

Einführung 3
Lieferumfang 3
Funktionstasten der Herzfrequenzmessuhr 4
LC-Display 4
Batteriewechsel 5
Tragen des Brustgurtes und der Uhr 6
Wechsel zwischen den Betriebsarten 8
Anzeigen im Uhr-Modus 9
Datum und Uhrzeit einstellen 9
Zweite Zeitzone 9
Tastenton ein- / ausschalten 10
Alarm-Modus 10
Einstellen der Alarmzeit 10
Ausschalten des Alarmtons 10
Aktivieren / Deaktivieren des Alarms 10
Benutzer-Modus 10
Benutzerprofil einstellen 11
Fitness-Index 12
Das Intelligente Trainingsprogramm (Timer) 13
Herzfrequenzlimits 14
Training mit dem Intelligenten Trainingsprogramm 14
Anzeige der Trainingsdaten im Intelligenten Trainingsprogramm 14
Speichern der Trainingsdaten 15
Herzfrequenzalarm 16
Training im Stoppuhr-Modus (CHRONO) 17
Anzeige der Trainingsdaten im Stoppuhr-Modus 18
Speichern der Trainingsdaten 18
Abrufen gespeicherter Daten (MEMORY) 18
Hintergrundbeleuchtung 19
Zusätzliche Informationen 20
Funktionsstörungen / Interferenzen 20
Pflege 20
Hinweise zu den Batterien 21
Elektroaltgeräteentsorgung 21
Technische Daten 22

HRM-2400_DE.indd 2 21.06.2006 15:51:07

Einführung

Vielen Dank, dass Sie sich für den Herzfrequenzmesser HRM-2400 entschieden haben! Der HRM-2400 ist ein Präzisionsgerät mit zahlreichen Funktionen. Das Gerät überwacht nicht nur Ihre Pulsfrequenz, sondern auch den Kalorienverbrauch und die Fettverbrennung während des Trainings. Sie können ein Intelligentes Trainingsprogramm, basierend auf Ihrem aktuellen Fitnessgrad, passend für Ihre Sportart und angepasst an Ihr Trainingsziel erstellen.

Lieferumfang:

- Handgelenksarmbandmonitor
- Brustgurt zur Herzfrequenzmessung
- Fahrradhalter
- 2 Lithiumbatterien CR 2030 – bereits in der Uhr eingelegt
- Bedienungsanleitung

Bitte lesen Sie die Bedienungsanleitung vor dem Einsatz genau durch, um Schäden am Gerät und Fehlfunktionen zu vermeiden!

PERSONEN MIT HERZSCHRITTMACHERN DÜRFEN DAS GERÄT NICHT VERWENDEN!

Der Herzfrequenzmesser ist nur für Sportzwecke gedacht und ersetzt keine medizinischen Geräte!

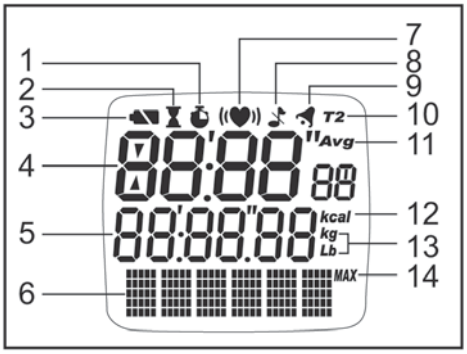
HRM-2400_DE.indd 3 21.06.2006 15:51:07

Funktionstasten / Display

Funktionstasten der Herzfrequenzmessuhr

1 **MEM/-**Taste: Anzeige der Trainingswerte, Senken der Einstellwerte im Einstellmodus
2 **LC-Display**
3 **MODE-**Taste: Umschalten zwischen den Betriebsarten
4 **ST/SP/+**Taste: Startet das Trainingsprogramm, Stoppuhr und Timer; Erhöhen der Einstellwerte im Einstellmodus
5 Taste: illuminazione del display.
6 **SET-**Taste: Einstellmodus aufrufen; nächste Einstellung aufrufen; Anzeige von Informationen während des Trainings

LC-Display



1. : Stoppuhr-Modus
2. : Timer-Modus
3. : Batterie-Status
4. „Große Anzeige“: Zeigt Zeit, Alarm-Zeit, Menü-Punkte, Herzfrequenz
5. „Kleine Anzeige“: Zeigt Datum, Modus, Stoppuhr, Unter-Menü-Punkte
6. : Zeigt Text oder % der max. Herzfrequenz
7. : Pulsanzeige
8. : Tastenton aus
9. : Alarm-Modus
10. ***T2*** : Zweite Zeitzone
11. ***Avg*** : Durchschnittliche Herzfrequenz wird angezeigt
12. ***kcal*** : Kalorienverbrauch wird angezeigt
13. ***kg /Lb***: Gewichtseinheit
14. ***MAX*** : Maximale Herzfrequenz wird angezeigt

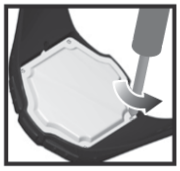
HRM-2400_DE.indd 4 21.06.2006 15:51:08

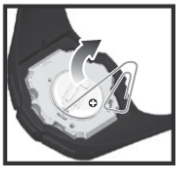
Batteriewechsel

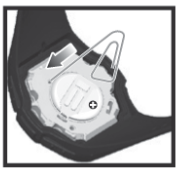
Batterie

Verwenden Sie für den Brustgurt und den Herzfrequenzmesser Lithiumbatterien vom Typ CR 2032, 3 V. Wenn die Batterie der Uhr schwächer wird, erscheint das Batteriesymbol in der Anzeige.

Batterie der Uhr wechseln





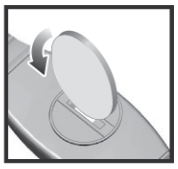


1. Benützen Sie einen kleinen Kreuzschlitzschraubenzieher, um die 4 Schrauben an der Rückseite zu entfernen.
2. Entfernen Sie die Rückplatte.
3. Benützen Sie ein stumpfes, dünnes Werkzeug, um Klemme und Halterung zu lösen.
4. Entfernen Sie die alte Batterie.
5. Setzen Sie eine neue Batterie ein, der Pluspol muss oben sein.
6. Befestigen Sie die Batterie wieder.
7. Drücken Sie die Reset-Taste mit einem dünnen, spitzen Gegenstand (z. B. Büroklammer).
8. Setzen Sie die Rückplatte ein und drehen Sie die Schrauben fest.

Hinweis!

Wir empfehlen, diesen Batteriewechsel von einer Fachkraft vornehmen zu lassen, um die Dichtheit zu gewährleisten! Ist die Batterie im Brustgurt zu schwach, werden keine Signale mehr an die Uhr gesendet.

Batterie im Sendegurt wechseln



1. Das Batteriefach befindet sich an der Rückseite des Brustgurtes.
2. Öffnen Sie den Batteriefachdeckel mit Hilfe einer Münze durch Drehen nach links.
3. Entnehmen Sie die gebrauchte Batterie.
4. Setzen Sie eine neue Batterie ein, der Pluspol muss oben sein. Fassen Sie die neue Batterie mit einem Tuch an, um die Batteriespannung nicht zu verringern.
5. Schließen Sie das Batteriefach.

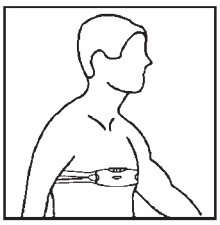
HRM-2400_DE.indd 5 21.06.2006 15:51:09

Tragen des Brustgurtes und der Uhr

Brustgurt

Der Brustgurt wird verwendet um Ihren Puls zu messen und die Messwerte an die Uhr zu senden.

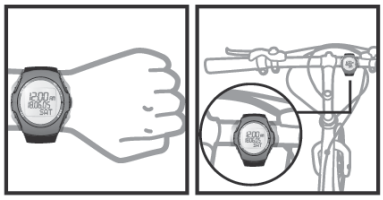
Anlegen des Brustgurtes



1. Feuchten Sie die leitende Auflagefläche an der Innenseite des Gurtes mit etwas Wasser oder Leitgel (aus der Apotheke) an, um einen guten Kontakt zu gewährleisten.
2. Stellen Sie das elastische Band so ein, dass der Gurt fest, aber angenehm anliegt. Sitzt er zu locker, kann es zu ungenauen Messergebnissen kommen.
3. Tragen Sie den Gurt auf nackter Haut, vermeiden Sie Zonen starker Brustbehaarung.
4. Legen Sie den Gurt einige Minuten vor Trainingsbeginn an, um ihn auf Körpertemperatur zu erwärmen.

Da die Position des Brustgurtes einen wesentlichen Einfluss auf seine Funktion hat, müssen sich die Kontaktflächen bei Frauen unter dem Brustansatz, bei Männern unter dem Brustmuskel befinden. Der Sender muss in der Mitte der Brust positioniert werden.

Uhr



Sie können die Uhr am Handgelenk tragen, oder sie mittels Fahrradhalter an Ihrem Fahrrad oder Trainingsgerät anbringen.

HRM-2400_DE.indd 6 21.06.2006 15:51:09

Tragen des Brustgurtes und der Uhr

Signal-Übertragung

Der Sendebereich beträgt ca. 62,5 cm (25 inch). Das ♥ Symbol an der Uhr blinkt, wenn ein Signal vom Brustgurt empfangen wird.

Sollten Sie kein oder ein zu schwaches Signal (die Uhr zeigt „0“) emfangen:

- Verkürzen Sie die Distanz zwischen Brustgurt und Uhr.
- Überprüfen Sie den Sitz des Brustgurtes.
- Überprüfen Sie, ob die Kontakte feucht sind.
- Überprüfen Sie die Batterien.

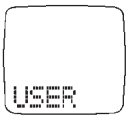
Hinweis!

Empfängt die Uhr 5 Minuten kein Herzfrequenzsignal, geht sie in den Ruhemodus, es wird die normale Uhrzeit angezeigt.

HRM-2400_DE.indd 7 21.06.2006 15:51:10

Wechsel zwischen den Betriebsarten

Das Gerät verfügt über 6 Betriebsarten (Modi). Drücken Sie die Taste **MODE** um zwischen ihnen zu wechseln. Es erscheint die „Startseite“, die Ihnen anzeigt, in welchem Modus Sie sich befinden. Nach ca. 1 Sekunde wechselt das Display zur Ansicht des gewählten Modus.

Modus	Startseite	Ansicht	Modus	Startseite	Ansicht
Uhr			Timer		
Stoppuhr			Speicher		
Benutzer			Alarm		

Die genaue Beschreibung der einzelnen Betriebsarten finden Sie im weiteren Verlauf der Bedienungsanleitung.

Hinweis!

Sie können nicht gleichzeitig Stoppuhr und Timer benützen! Wenn Sie den Timer nach Gebrauch nicht auf Null zurücksetzen, wird die Stoppuhr nicht angezeigt, und umgekehrt.

Menüführung

In manchen Betriebsarten bzw. Einstell-Modi erscheint ein Eingabeaufforderungs-Bildschirm, wenn Sie die Tast **SET** betätigen. Halten Sie die Taste **SET** gedrückt um die angezeigte Aktion zu bestätigen. Drücken Sie die Taste **MODE**, um diese Anzeige zu verlassen.

HRM-2400_DE.indd 8 21.06.2006 15:51:10

Anzeigen im Uhr-Modus

Betriebsart	Eingabeaufforderungs-Bildschirm	Aktion
Uhr / Alarm / Benutzerprofil – Modus		In der jeweiligen Betriebsart Eingabe der Daten
Timer / Stoppuhr – Modus		Zurücksetzen von Timer / Stoppuhr
Timer / Stoppuhr – Einstell-Modus		Einstell-Modus von Timer / Stoppuhr aufrufen
Speicher-Modus		Löschen des jeweiligen Speicherinhalts (zeilenweise oder alles)

Die Echtzeit-Uhr ist die Standardeinstellung Ihres HRM-2400.

Datum und Uhrzeit einstellen

1. Drücken Sie (mehrfach) die Taste **MODE**, um den Uhr Modus aufzurufen.
2. Halten Sie die Taste **SET** gedrückt, bis der erste Wert in der Anzeige zu blinken beginnt
3. Stellen Sie mit den Tasten **ST/SP/+** bzw. **MEM/-** den korrekten Wert ein.
   Hinweis! Wenn Sie die Tasten gedrückt halten, läuft die Anzeige schnell vor.
4. Drücken Sie die Taste **SET**, um zu bestätigen und zur nächsten Einstellung zu wechseln.
5. Wiederholen Sie die Punkte 3 und 4, um die weiteren Einstellungen vorzunehmen. Reihenfolge der Einstellungen: 12/24 Stunden Format Stunde, Minute, Sekunde. Datums-Format: Jahr, Monat, Tag
6. Drücken Sie die Taste **MODE**, um den Einstell-Modus zu verlassen.

Zweite Zeitzone

Um zwischen 1. und 2. Zeitzone zu wechseln, drücken Sie die Taste **ST/SP/+**. Halten Sie die Taste **ST/SP/+** gedrückt, wechseln Sie permanent in **T1** bzw. **T2**. Wenn Sie Einstellungen im Einstell-Modus vornehmen, verändern Sie die jeweils permanent eingestellte Zeitzone.

HRM-2400_DE.indd 9 21.06.2006 15:51:11

Alarm-Modus

Tastenton ein- / ausschalten

Um den Tastenton ein- bzw. auszuschalten, drücken Sie die Taste **MEM/-.** Im Display erscheint , wenn der Tastenton ausgeschaltet ist.

Einstellen der Alarmzeit

1. Drücken Sie (mehrfach) die Taste **MODE**, um den Alarm-Modus aufzurufen.
2. Halten Sie die Taste **SET** gedrückt, bis die Stundenanzeige zu blinken beginnt.
3. Stellen Sie die gewünschte Stunde mit der Taste **ST/SP/+** oder **MEM/-** ein.

Hinweis! Wenn Sie die Tasten gedrückt halten, läuft die Anzeige schnell vor.

4. Bestätigen Sie mit **SET**. Die Minutenanzeige blinkt.
5. Stellen Sie die gewünschte Minute mit der Taste **ST/SP/+** oder **MEM/-** ein.
6. Drücken Sie die Taste **MODE**, um den Einstell-Modus zu verlassen.

Ausschalten des Alarmtons

Drücken Sie eine beliebige Taste, um den Alarmton auszuschalten. Der Alarm selbst bleibt eingeschaltet, bis Sie ihn deaktivieren.

Aktivieren / Deaktivieren des Alarms

1. Drücken Sie (mehrfach) die Taste **MODE**, um den Alarm-Modus aufzurufen.
2. Drücken Sie die Taste **ST/SP/+** um den Alarm zu aktivieren bzw. zu deaktivieren.
3. Drücken Sie die Taste **MODE**, um den Alarm-Modus zu verlassen.
4. erscheint im Display, wenn der Alarm eingeschaltet ist.

Benutzer-Modus

Um Ihren Herzfrequenzmesser voll nutzen zu können, geben Sie Ihr Benutzerprofil ein, bevor Sie zu trainieren beginnen. Diese Daten erzeugen automatisch einen Fitness-Index. Diese Berechnung in Verbindung mit verbrauchten Kalorien und Fett hilft Ihnen Ihren Fortschritt über die Zeit zu verfolgen.

HRM-2400_DE.indd 10 21.06.2006 15:51:12

Benutzer-Modus

Benutzerprofil erstellen

1. Drücken Sie (mehrfach) die Taste **MODE**, bis **USER** angezeigt wird
2. Halten Sie die Taste **SET** gedrückt, bis der erste Wert in der Anzeige zu blinken beginnt
3. Stellen Sie mit den Tasten **ST/SP/+** bzw. **WEM/-** den korrekten Wert ein.

Hinweis! Wenn Sie die Tasten gedrückt halten, läuft die Anzeige schnell vor.

4. Drücken Sie die Taste **SET** um zu bestätigen und zur nächsten Einstellung zu wechseln.
5. Wiederholen Sie die Punkte 3 und 4, um die weiteren Einstellungen vorzunehmen. Reihenfolge der Einstellungen: Geschlecht, Alter, Maximale Herzfrequenz (MHR), Gewichtseinheit, Gewicht, Längeneinheit, Größe, Aktivitätsstufe (0-2)
6. Drücken Sie die Taste **MODE**, um den Einstell-Modus zu verlassen.

Hinweis!

Wenn Sie die Eingabe des Benutzerprofils beendet haben, wird Ihr persönlicher Fitness-Index angezeigt. Details dazu finden Sie im Abschnitt „Fitness-Index“.
Sie können das gespeichert Benutzerprofil jederzeit überprüfen und ändern.
Drücken Sie die Taste **MEM/-** um die eingestellten Werte aufzurufen.

Nur wenn Sie ein Benutzerprofil erstellt haben, können Sie die Funktionen „Kalorienverbrauch“ und „prozentualer Fettverbrennungswert“ nutzen.
Wenn Sie Geschlecht und Alter eingegeben haben, wird die maximale Herzfrequenz bestimmt und oberes und unteres Herzfrequenzlimit berechnet. Die gilt für das Trainingsprogramm und den Stoppuhr-Modus.

Aktivitäts-Stufen

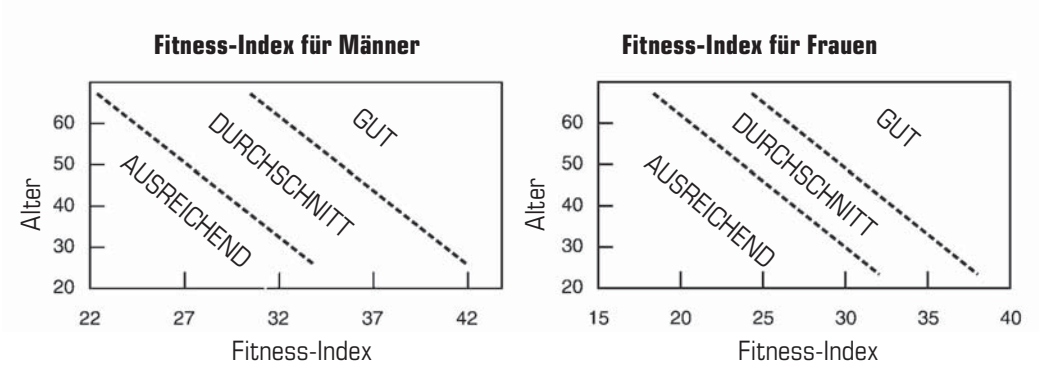
0 niedrig – Sie betreiben normalerweise keinen Sport
1 mittel – Sie sind 2 bis 3 Mal pro Woche ca. 1 Stunde sportlich aktiv (z. B. Gymnastik, Tischtennis, Bowling, Gartenarbeit oder ähnliches)
2 hoch – Sie betreiben regelmäßig Sport auf anspruchsvollem Niveau (z. B. Jogging, Schwimmen, Rad fahren, Tennis oder ähnliches)

HRM-2400_DE.indd 11 21.06.2006 15:51:12

Fitness-Index

Fitness-Index

Der Fitness-Index wird aus den Werten für Alter, Größe, Gewicht und Geschlecht errechnet. Dieser Wert definiert Ihre „aerobe Fitness“, das heißt, Ihre Kapazität Ausdauertraining zu betreiben. Dieser Wert ist abhängig und begrenzt durch die Fähigkeit des Körpers, während des Trainings Sauerstoff an die Muskeln zu transportieren. Er liegt im allgemeinen, abhängig vom Alter, zwischen 13 und 53. Je höher der Wert, desto „fitter“ sind Sie. Beachten Sie die beiden folgenden Diagramme.



Anzeige des Fitness-Index

Drücken Sie die Taste **MODE**, um den Benutzer-Modus aufzurufen und den Fitness-Index anzuzeigen.

HRM-2400_DE.indd 12 21.06.2006 15:51:12

Das Intelligente Trainingsprogramm (Timer)

Das Intelligente Trainingsprogramm ermöglicht Ihnen, Ihr Trainingseinheiten besonders effektiv zu gestalten. Es führt Sie vom Aufwärmen bis zum Ende des Trainings. Es überwacht Ihre Herzfrequenz und alarmiert Sie, wenn sich diese außerhalb der vorgegebenen Limits bewegt. Außerdem berechnet es Ihren Kalorienverbrauch und den prozentualen Fettverbrennungswert.
Unterschiedliche Aktivitäten trainieren Ihren Körper in unterschiedlicher Form und ermöglichen es Ihnen, eine Vielfalt an Trainingszielen zu erreichen. Dazu kann das Intelligente Trainingsprogramm an verschiedene Sportarten angepasst werden. Zum Beispiel sind Ihre Einstellungen unterschiedlich, wenn Sie laufen oder wenn Sie mit Gewichten trainieren.

Auch die benötigte Aufwärmzeit und die Zeit eine Trainingseinheit zu beenden wird unterschiedlich sein. Sie können daher diese Zeiten individuell einstellen.

Hinweis!

Wenn Sie Ihr Benutzerprofil eingegeben haben, berechnet der HRM-2400 automatisch Ihre oberes und unteres Herzfrequenzlimit. Diese können Sie manuell ändern. Wenn Sie die Trainingsintensitätsstufen verändern, ändern sich die Herzfrequenzlimits automatisch.
Konsultieren Sie vor Beginn eines Trainingsprogramms Ihren Arzt.

Trainingsintensität		**MHF%**	**Beschreibung**
0	Gesundheits-stärkung	60-70%	Niedrigste Intensität. Für Anfänger oder um Ihr Herz-Kreislauf-System zu starken.
1	Aerobes Training	70-80%	Steigert die Muskelkraft und verbessert die Ausdauer. Der Körper trainiert innerhalb des Sauerstoffaufnahmevermögens. verbrennt mehr Kalorien und Sie können die Übungen länger durchhalten
2	Anaerobes Training	80-90%	Für Leistungssportler, die größere Geschwindigkeit und Kraft autbauen möchten. Der Körper trainiert unter Sauerstoffmangel. Diese Traintngsform kann nur für kurze Zeiträume beibehalten werden.

MHF = Maximale Herzfrequenz

HRM-2400_DE.indd 13 21.06.2006 15:51:16

Training mit dem Intelligenten Trainingsprogramm

Herzfrequenzlimits

Bevor Sie zu trainieren beginnen und um optimalen gesundheitlichen Nutzen zu erzielen sollten Sie folgende Werte kennen:

- maximale Herzfrequenz (MHF)
- oberes Herzfrequenz-Limit
- unteres Herzfrequenz-Limit

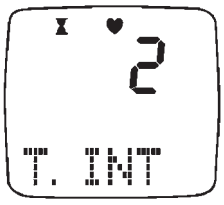
Zur genauen Bestimmung Ihres maximalen Pulses wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Trainer. Sie können Ihre Herzfrequenz-Limits auch mit folgenden Formeln errechnen:

MHF	**unteres Herzfrequenz-Limil**	**oberes Herzfrequenz-Limit**
Männer: MHF= 220 – Alter	MHF x untere Herzfrequenz % Ihrer Trainingsstufe z. B. bei Trainingsstufe 1 unteres Limit = MHF x 60%	MHF x obere Herzfrequenz % Ihrer Trainingsstufe z. B. bei Trainingsstufe 1 oberes Limit = MHF x 70%
Frauen: MHF= 230 – Alter		

Hinweis!

Das Intelligente Trainingsprogramm funktioniert nur, wenn die Stoppuhr zurückgesetzt ist.

Einstellungen vornehmen



1. Drücken Sie (mehrfach) die Taste **MODE**, um den TIMER-Modus aufzurufen.
2. Halten Sie die Taste **SET** gedrückt, bis der erste Wert in der Anzeige zu blinken beginnt.
3. Stellen Sie mit den Tasten **ST/SP/+** bzw. **MEM/-** den korrekten Wert ein.

Hinweis! Wenn Sie die Tasten gedrückt halten, läuft die Anzeige schnell vor.

4. Drücken Sie die Taste **SET**, um zu bestätigen und zur nächsten Einstellung zu wechseln.
5. Wiederholen Sie die Punkte 3 und 4, um die weiteren Einstellungen vorzunehmen.
6. Reihenfolge der Einstellungen: Trainingsstufe, unteres und oberes Herzfrequenzlimit, Alarm **ON/OFF**, zu verbrauchende Kalorien, Alarm für verbrauchte Kalorien **ON/OFF**, Trainings-Zeit Stunden, Trainings-Zeit Minuten, Trainings-Zeit Sekunden, Aufwärmzeit (0-10 Min.)
7. Drücken Sie die Taste **MODE**, um den Einstell-Modus zu verlassen.

HRM-2400_DE.indd 14 21.06.2006 15:51:17

Training mit dem Intelligenten Trainingsprogramm

Trainingsprogramm starten

- Drücken Sie (mehrfach) die Taste **MODE**, bis **TIMER** angezeigt wird.
- Drücken Sie die Taste **ST/SP/+** um das Trainingsprogramm zu starten. Die Zeit wird abwärts gezählt.
- Nach Ende der Aufwärmzeit und am Ende der Trainingszeit ertönt ein Piepton.
- Wollen Sie die Aufwärmphase überspringen, drücken Sie die Taste **MEM/-**.
- Wollen Sie das Training unterbrechen oder vorzeitig abbrechen drücken Sie die Taste **ST/SP/+**, um wieder fortzusetzen, drücken Sie erneut die Taste **ST/SP/+**.
- Nach Ende des Trainings müssen Sie den Timer zurückzusetzen, halten Sie dazu die Taste **SET** gedrückt!

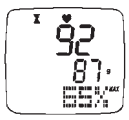
⧗ erscheint im Display, wenn der Timer angezeigt wird, oder „im Hintergrund läuft".

Hinweis!

Der Kalorienverbrauch und Fettverbrennungswert werden während der Aufwärmzeit nicht berechnet. Wenn das Ziel der verbrauchten Kalorienanzahl erreicht ist, ertönt ein Piepton und die Kalorienanzahl wird für 5 sec. angezeigt.
Das Herz-Symbol blinkt, wenn die Herzfrequenz außerhalb der Limits liegt.

Trainingsdaten ablesen, während das Intelligente Trainingsprogramm läuft

Drücken Sie wiederholt die Taste **MEM/-**, um zwischen folgenden Anzeigen zu wechseln:

Herzfrequenz Zeitspanne % MHF	Herzfrequenz Zeitspanne Max. Herzfrequenz	Herzfrequenz Kalorien-verbrauch % MHF	Herzfrequenz FVW % MHF
			

% MHF = % der maximalen Herzfrequenz
FVW = Feltverbrennungswert

Hinweis!

Sie können die Stoppuhr während der Benützung des Trainings-programms nicht benützen!

HRM-2400_DE.indd 15 21.06.2006 15:51:17

Anzeige der Trainingsdaten im Intelligenten Trainingsprogramm

Nach Ende des Trainings oder in einer Pause können Sie folgende Daten ablesen.
Drücken Sie dazu wiederholt die Taste **MEM/-**.

DHF **Trainingszeit** **MHF**	**FVW** **Kalorienverbrauch** **%MHF**	**DHF** **Zeit innerhalb der gewählten HFL**
DHF **Zeit unterhalb des unteren HFL**	**DHF** **Zeit oberhalb des oberen HFL**	

Speichern der Trainingsdaten

Wenn Sie den Timer zurücksetzen, werden folgende Daten automatisch gespeichert: Uhrzeit. Datum, durchschnittliche Herzfrequenz. Trainingszeit, maximale Herzfrequenz. Fettverbrennungswert, Kalorien verbrau eh. Wenn der Speicher voll ist (20 Trainings), erscheint am Display „FÜLL MEMORY". Drücken Sie die Tasten **ST/SP/+** oder **MEM/-**. Um zwischen „YES" oder „NO" zu wählen. Mit „YES" löschen Sie den ältesten Wert. Bestätigen Sie mit der **SET** Taste. Die neue Eintragung erhält die Nr. 20.

HRM-2400_DE.indd 16 21.06.2006 15:51:18

Training im Stoppuhr-Modus (Chrono)

Herzfrequenzalarm

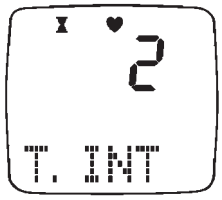
Ist der Herzfrequenzalarm aktiviert, ertönt ein Piepton (im 5-Sekunden-Takt), das Herzsymbol M»» blinkt und ein Pfeil nach oben bzw. unten zeigt Ihnen, welches Herzfrequenzlimit überschritten wird.

Das Training im Stoppuhr-Modus empfiehlt sich, wenn Sie vorab Ihre Trainingsdauer nicht festlegen wollen, oder wenn Sie die benötigte Zeit für eine bestimmte Trainingseinheit messen wollen. Um alle Funktionen nutzen zu können, müssen Sie auch im Stoppuhr-Modus Ihr Benutzerprofil erstellen.

Einstellungen vornehmen

1. Drücken Sie (mehrfach) die Taste **MODE**, um den Stoppuhr-Modus aufzurufen.
2. Halten Sie die Taste **SET** gedrückt, bis der erste Wert in der Anzeige zu blinken beginnt.
3. Stellen Sie mit den Tasten **ST/SP/+** bzw. **WEM/-** den korrekten Wert ein.

Hinweis! Wenn Sie die Tasten gedrückt halten, läuft die Anzeige schnell vor.



4. Drücken Sie die Taste **SET**, um zu bestätigen und zur nächsten Einstellung zu wechseln.
5. Wiederholen Sie die Punkte 3 und 4, um die weiteren Einstellungen vorzunehmen.
6. Reihenfolge der Einstellungen: Trainingsstufe, unteres und oberes Herzfrequenzlimit, Alarm ON/OFF, zu verbrauchende Kalorien, Alarm für verbrauchte Kalorien ON/OFF, Aufwärmzeit (0-10 Min.)
7. Drücken Sie die Taste **MODE**, um den Einstell-Modus zu verlassen.

Trainingsprogramm starten

- Drücken Sie (mehrfach) die Taste **MODE**, um den Stoppuhr-Modus aufzurufen.
- Drücken Sie die Taste **ST/SP/+**, um das Trainingsprogramm zu starten. Die Zeit wird in min:sek:1/100 angezeigt. Ab 59 Minuten wechselt die Anzeige zu std:min:sek.
- Wollen Sie unterbrechen, drücken Sie die Taste **ST/SP/+**, um wieder fortzusetzen, drücken Sie erneut die Taste **ST/SP/+**.
- Um das Training zu beenden, drücken Sie die Taste **ST/SP/+**.
- Um die Stoppuhr wieder zurückzusetzen, halten Sie die Taste **SET** gedrückt.
- Wollen Sie die Aufwärmphase überspringen, drücken Sie die Taste **MEM/-**.

Der Kalorienverbrauch und Fettverbrennungswert werden während der Aufwärmzeit nicht berechnet. 2 Pieptöne signalisieren das Ende der Aufwärmzeit. Wenn die Herzfrequenz außerhalb der Limits liegt, blinkt das Herz-Symbol.
Sie können das Trainingsprogramm nicht benützen, während die Stoppuhr läuft.
erscheint im Display, wenn die Stoppuhr angezeigt wird, oder „im Hintergrund läuft“.

HRM-2400_DE.indd 17 21.06.2006 15:51:18

Anzeige der Trainingsdaten im Stoppuhr-Modus

Trainingsdaten ablesen, während die Stoppuhr läuft

Drücken Sie wiederholt die Taste **MEM/-** um zwischen folgenden Anzeigen zu wechseln:

Herzfrequenz Zeitspanne % MHF	**Herzfrequenz Zeitspanne Max. Herzfrequenz**	**Herzfrequenz Kalorienverbrauch % MHF**	**Herzfrequenz FVW % MHF**

% MHF = % der maximalen Herzfrequenz
FVW = Fettverbrennungswert

Anzeige der Trainingsdaten im Stoppuhr-Modus

DHF Trainingszeit MHF	**FVW Kalorienverbrauch % MHF**	**DHF Zeit innerhalb der gewählten HFL**
DHF Zeit unterhalb des unteren HFL	**DHF Zeit oberhalb des oberen HFL**	

DHF = durchschnittliche Herzfrequenz
HFL = Herzfrequenzlimit
FVW = Fettverbrennungswert

Speichern der Trainingsdaten

Wenn Sie den Timer zurücksetzen, werden folgende Daten automatisch gespeichert: Uhrzeit, Datum, durchschnittliche Herzfrequenz, Trainingszeit, maximale Herzfrequenz, Fettverbrennungswert, Kalorienverbrauch. Wenn der Speicher voll ist (20 Trainings), erscheint am Display „FÜLL MEMORY". Drücken Sie die Tasten **ST/SP/+** oder **MEM/-**, um zwischen „YES" oder „NO" zu wählen. Mit „YES" löschen Sie den ältesten Wert. Bestätigen Sie mit der **SET** Taste. Die neue Eintragung erhält die Nr. 20.

HRM-2400_DE.indd 18 21.06.2006 15:51:19

Abrufen gespeicherter Daten (MEMORY)

Ihr HRM-2400 speichert automatisch bis zu 20 Trainingseinheiten.
Das Abrufen der gespeicherten Trainingsdaten ist im Intelligenten Trainingsprogramm und beim Training mit der Stoppuhr gleich.

• Drücken Sie (mehrfach) die Taste **MODE**, um den Speicher-Modus MEMORY aufzurufen. • Um alle Werte zu löschen, halten Sie die Taste **SET** gedrückt.	
• Drücken Sie die Taste **ST/SP/+**, um einzelne Trainingsdaten aufzurufen. (MEM.1, MEM.2,...) • Drücken Sie die Taste **MEM/-**, um zwischen den Ansichten zu wechseln.	

Trainingsdaten löschen

1. Halten Sie die Taste **SET** gedrückt.
2. Drücken Sie die Taste **ST/SP/+**, um zwischen „alle“ oder „diese“ Daten löschen zu wählen.
3. Drücken Sie die Taste **SET** um zu bestätigen.
4. Drücken Sie die Taste **MODE**, um den Speicher-Modus zu verlassen.

Hintergrund-beleuchtung

Zur Beleuchtung der Anzeige für ca. 3 Sekunden drücken Sie die Taste.

Hinweis!

Sie funktioniert nicht, wenn (niedriger Batteriestand) angezeigt wird.

HRM-2400_DE.indd 19 21.06.2006 15:51:20

Zusätzliche Informationen

Funktionsstörungen / Interferenzen

Drahtlose Pulsuhren können durch Störungen von externen Funkfrequenzen beeinflusst werden. Elektronische Übungsgeräte von Fitness-Clubs, Mobiltelefone, drahtlose Fahrradcomputer, Hochspannungsleitungen o.a. können ungleichmäßige Sendeimpulse verursachen und dazu führen, dass die Anzeige beim Training „0“ anzeigt.

Beim Training in Gruppen können sich andere Pulssender mit Ihrem Signal überlagern, was eine falsche Pulsanzeige verursacht. Halten Sie daher einen Abstand von ca. 2 Metern zu anderen Sendernutzern ein.

Pflege

Der Herzfrequenzmesser ist gegen Spritzwasser geschützt. Drücken Sie keinesfalls die Tasten der Uhr mit nassen Fingern, im Regen oder unter Wasser, da so Wasser eindringen könnte und einen Kurzschluss erzeugt. Wischen Sie die Uhr und auch den Brustgurt nach jedem Training mit einem leicht feuchten Tuch ab. Verwenden Sie keine scheuernden Materialien und keine Lösungsmittel. Trocknen Sie den Herzfrequenzmesser bevor Sie ihn aufbewahren. Der Senderteil des Brustgurtes darf nicht geknickt oder überdehnt werden.

HRM-2400_DE.indd 20 21.06.2006 15:51:20

Zusätzliche Informationen

Hinweise zu den Batterien

Batterien stellen ein Gesundheitsrisiko dar, wenn sie verschluckt werden. Daher sind Batterien und das Gerät unbedingt von Kleinkindern fernzuhalten. Wenn eine Batterie verschluckt wird, ist umgehend ein Arzt aufzusuchen. Bitte entfernen Sie die Batterien aus dem Gerät, sobald sie verbraucht sind, da sie auslaufen und das Gerät zerstören können.

Die mitgelieferten Batterien dürfen nicht geladen oder durch andere Verfahren reaktiviert werden! Diese Batterien dürfen auch nicht zerlegt, ins Feuer geworfen oder kurzgeschlossen werden! Batterien dürfen nicht über den Hausmüll entsorgt werden, sondern müssen entsprechend den jeweils geltenden gesetzlichen Bestimmungen Ihres Aufenthaltslandes in den dafür vorgesehenen Sammelbehältern entsorgt oder bei entsprechenden Sammelstellen abgegeben werden.

Elektroaltgeräte-entsorgung

Elektroaltgeräte gehören nicht in den Hausmüll. Am Ende des Lebenszyklus ist es daher notwendig, dass Sie das Gerät entsprechend der in Ihrem Aufenthaltsland jeweils gültigen Elektroaltgerate-Richtlinie gesetzeskonform entsorgen.

Die Eleklroaltgeräte-Richtlinie setzt die Vorgaben der WEEE-Richtlinie der Europäischen Union in nationales Recht um.

HRM-2400_DE.indd 21 21.06.2006 15:51:21

Technische Daten

Technische Daten

Zeitformat	12/24-Stunden Format
Datumsformat	TT/MM/JJ oder MM/TT/JJ
Jahr	2005-2054 (automatischer Kalender)
Alarm	Täglicher Alarm
Stoppuhr	99:59:59 (HH:MM:SS)
Auflösung	1/100 Sekunde
Trainingsprogramm	
Aufwärmzeit	Benutzerdefiniert, bis 10 Minuten
Trainingszeit	99:59:59 (HH:MM;SS)
Herzfrequenz-Alarm	Akustisch / visuell
Herzfrequenz-Messung	30 – 240 Schlage/Minute
Unteres Herzfrequenz-Limit	30 – 220 Schläge/Minute
Oberes Herzfrequenz-Limit	80 – 240 Schläge/Minute
Kalorienverbrauch	0-9.999 kcal
Fettverbrennungswert	0 – 9999 g
Senderelchwelle	62,5 cm (25 inch) (geringer bei schwachen Batterien)
Wasserresistenz	
Uhr	Spritzwassergesehützt
Brustgurt	Spritzwassergesehützt
Stromversorgung	
Uhr	1 Lithium-Batterie CR 2032, 3V
Brustgurt	1 Lithium-Batterie CR 2032, 3V
Gebrauchsbedingungen	
Betriebstemperatur	5°C – 40°C (41°F – 104°F)
Lagertemperatur	–20°C – 70°C (–4T – 158°F)

Das Gerät trägt ein CE Zeichen und entspricht somit den entsprechenden Europäischen Bestimmungen.

HRM-2400_DE.indd 22 21.06.2006 15:51:21

Garantie

1 Jahr / an / ano

Hotline:
0900 55 50 77 (CHF 2.50/Min.)
07.30 – 12.00, 13.00 – 17.00 Uhr / heure / ore

Reparaturadresse:
l'adresse pour les réparations:
l'indirizzo per le reparazioni:

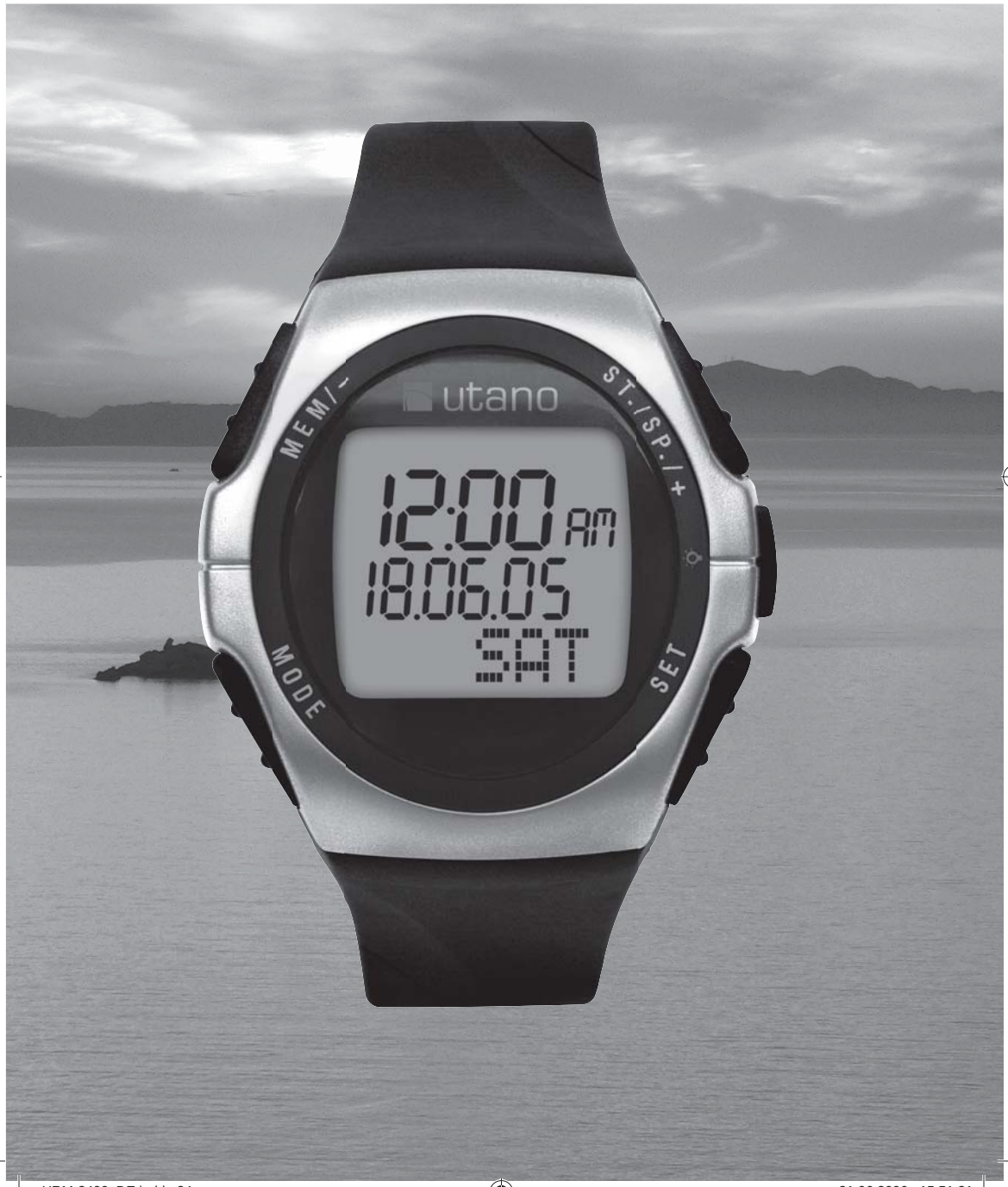
Beletec AG
Kundendienst
Postfach 3143
CH-8105 Regensdorf

Garantie nur mit Kaufquittung, Versandkosten zu Lasten Auftraggeber
Garantie seulement avec quittance, frais de transport au service payé par client
Garanzia solo con ricevuta di vendita, spese a carico del cliente

HRM-2400_DE.indd 23 21.06.2006 15:51:21

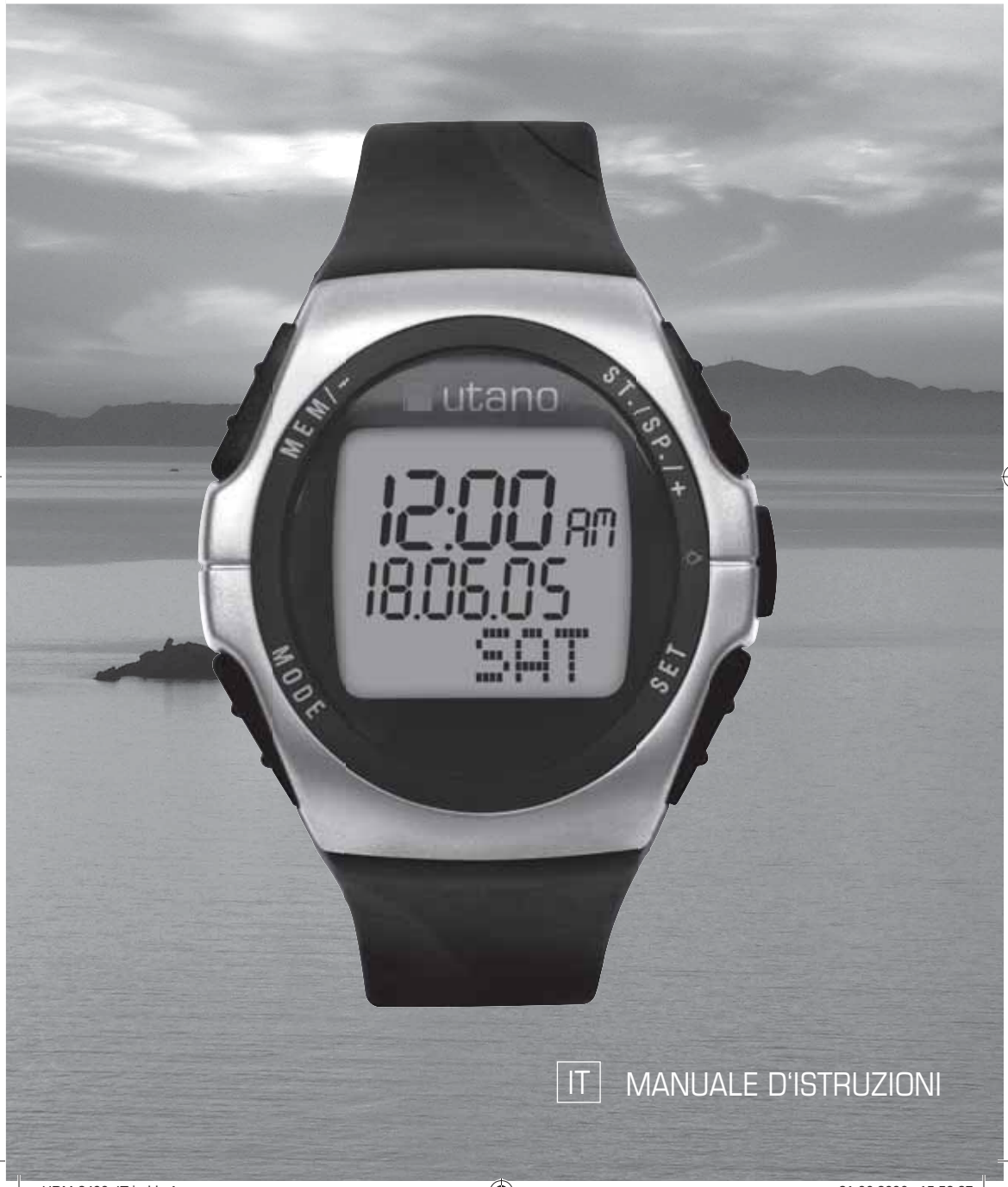
Herzfrequenzmesser

Model HRM-2400



Cardiofrequenzimetro

Model HRM-2400



IT MANUALE D'ISTRUZIONI

Indice

Introduzione 3
Volume della fornitura 3
Tasti di funzione dell'orologio del cardiofrequenzimetro 4
Display LC (a cristalli liquidi) 4
Cmbio delle batterie 5
Come indossare la cintura pettorale e l'orologio 6
Cambio di modalità di funzionamento 8
Visualizzazione con modalità orario 9
Impostazione della data e dell'orario 9
Secondo fuso orario 9
Inserimento e disinserimento del suono per i tasti 10
Modalità allarme 10
Impostazione dell'orario d'allarme 10
Disinserimento del suono d'allarme 10
Attivazione / Disattivazione dell'allarme 10
Modalità utente 10
Creazione del profilo dell'utente 11
Indice Fitness 12
Il programma d'allenamento intelligente (temporizzatore) 13
Limiti delle frequenze cardiache 14
Allenarsi con il Programma d'Allenamento Intelligente 14
Visualizzazione dei dati d'allenamento nel 14
Programma d'Allenamento Intelligente 15
Memorizzazione dei dati dell'allenamento 16
Allarme per le frequenze cardiache 17
Allenamento con modalità di misurazione
Del tempo (cronometro) 17
Visualizzazione dei dati dell'allenamento in modalità cronometro 18
Memorizzazione dei dati dell'allenamento 18
Come richiamare i dati memorizzati (memoria) 18
Illuminazione dello sfondo 19
Altre informazioni 20
Anomalie di funzionamento / Interferenze 20
Manutenzione 20
Avvertenze sulle batterie 21
Smaltimento di apparecchiature elettriche vecchie 21
Dati tecnici 22

HRM-2400_IT.indd 2 21.06.2006 15:52:35

Introduzione

Grazie per avere scelto il cardiofrequenzimetro HRM-2400!
Il modello HRM-2400 è un'apparecchiatura di precisione dotata di innumerevoli funzioni. Questa apparecchiatura è in grado di monitorare non solo la frequenza delle pulsazioni, ma anche il consumo di calorie e la combustione di grassi durante l'allenamento. È anche possibile creare un Programma d'Allenamento Intelligente, basato sul livello aggiornato delle proprie condizioni fisiche, adattato al tipo di attività sportiva che si pratica, e regolato sui traguardi d'allenamento che si desidera raggiungere.

Volume della fornitura:

- Monitor con bracciale da polso
- Cintura pettorale per la misurazione delle frequenze cardiache
- Elemento di supporto per biciclette
- 2 batterie al litio CR 2032, già inserite nell'orologio
- Manuale d'istruzioni

Prima di usare l'apparecchiatura, si raccomanda di leggere attentamente il manuale d'istruzioni, al fine di evitare disfunzioni e danni all'apparecchiatura!

LE PERSONE CON PACEMAKER NON DEVONO USARE QUESTA APPARECCHIATURA!

Il cardiofrequenzimetro è concepito solo per attività sportive, e non è un sostitutivo di apparecchiature mediche!

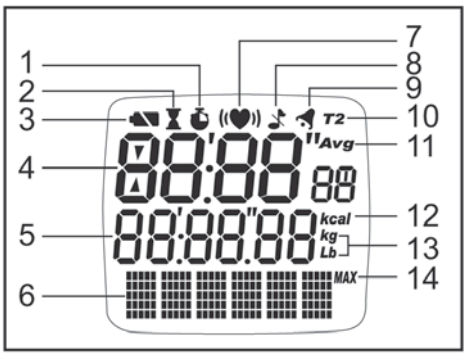
HRM-2400_IT.indd 3 21.06.2006 15:52:35

Tasti di funzione / Display

Tasti di funzione dell'orologio del cardiofrequenzimetro

1 **Tasto MEM:** visualizzazione dei valori d'allenamento, abbassamento dei valori memorizzati nella modalità d'impostazione.
2 **Display LC** (a cristalli liquidi).
3 **Tasto MODE:** cambio di modalità di funzionamento.
4 **Tasto ST/SP/+ :** avviamento del programma d'allenamento, del cronometro e del temporizzatore; aumento dei valori memorizzati nella modalità d'impostazione.
5 **Tasto** : illuminazione del display.
6 **Tasto SET:** richiamo della modalità d'impostazione; richiamo dell'impostazione successiva; visualizzazione di informazioni durante l'allenamento.

Display LC (a cristalli liquidi)



1. :modalità cronometro.
2. :modalità temporizzatore.
3. :livello della batteria.
4. „Visualizzazione in grande": visualizza l'orario, l'orario dell'allarme, le voci di menu, le frequenze cardiache.
5. „Visualizzazione in piccolo": visualizza la data, la modalità, il cronometro, le sottovoci di menu.
6. :visualizzazione di un testo, o % della frequenza cardiaca massima.
7. :visualizzazione delle pulsazioni.
8. :disinserimento del suono per i tasti.
9. :modalità allarme.
10. *T2* :secondo fuso orario.
11. *Avg* :visualizzazione della frequenza cardiaca media.
12. *kcal* :visualizzazione del consumo di calorie.
13. *kg /Lb* :unità di misura del peso.
14. *MAX* :visualizzazione della frequenza cardiaca massima.

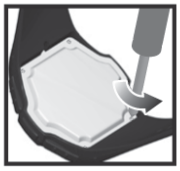
HRM-2400_IT.indd 4 21.06.2006 15:52:36

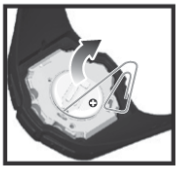
Cambio delle batterie

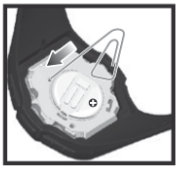
Batterie

Per la cintura pettorale e per il cardiofrequenzimetro è necessario usare batterie al litio del tipo CR 2032, 3V. Se la batteria dell'orologio è quasi scarica, sul display viene visualizzato il simbolo della batteria.

Come cambiare la batteria dell'orologio:





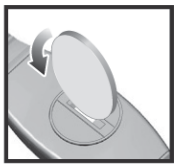


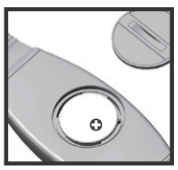
1. Usare un cacciavite piccolo con punta a croce per rimuovere le quattro viti situate sul lato posteriore.
2. Rimuovere la piastrina posteriore.
3. Usare un utensile non affilato per allentare il dispositivo di serraggio e l'elemento di supporto.
4. Rimuovere la batteria scarica.
5. Inserire una nuova batteria, tenendo presente che il polo positivo dev essere orientato verso l'alto.
6. Fissare nuovamente la batteria.
7. Premere il tasto di reset con un oggetto sottile e appuntito (per es. con un fermaglio).
8. Applicare la piastrina posteriore, avvitare e stringere bene le viti.

Informatione!

Al fine di assicurare la tenuta ermetica, si consiglia di fare eseguire il cambio della batteria da personale qualificato! Se il livello della batteria della cintura pettorale è troppo basso, all'orologio non viene più inviato nessun segnale.

To replace the chest belt battery:





1. Lo scomparto della batteria si trova sul lato posteriore della cintura pettorale.
2. Aprire il coperchio dello scomparto della batteria con l'aiuto di una moneta, ruotando verso sinistra.
3. Rimuovere la batteria scarica.
4. Inserire una nuova batteria, tenendo presente che il polo positivo deve essere orientato verso l'alto. Si raccomanda di prendere in mano la batteria nuova usando un panno, in modo da non ridurre il suo livello di caricamento.
5. Chiudere lo scomparto della batteria.

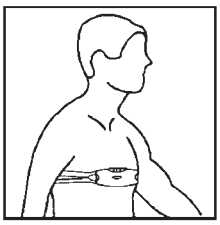
HRM-2400_IT.indd 5 21.06.2006 15:52:37

Come indossare la cintura pettorale e l'orologio

Cintura pettorale

La cintura pettorale viene usata per misurare le pulsazioni, e per inviare all'orologio i valori misurati.

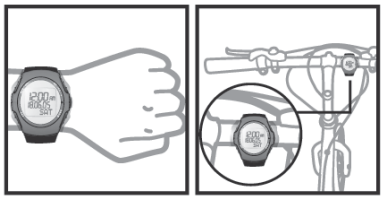
Indossare la cintura pettorale



1. Inumidire con dell'acqua, oppure con gel conduttore (in vendita in farmacia), la superficie conduttrice d'appoggio sul lato interno della cintura, al fine di assicurare un buon contatto.
2. Regolare la fascia elastica in modo che la cintura sia fissa, ma anche comoda. Se la cintura è troppo allentata, potrebbero verificarsi risultati di misurazione non precisi.
3. La cintura deve essere indossata a contatto diretto con la pelle, evitando eventualmente le zone del torace con molti peli.
4. Indossare la cintura alcuni minuti prima di iniziare l'allenamento, per adattarla alla temperatura del corpo.

La posizione della cintura pettorale è decisiva per il suo funzionamento, e quindi per le donne le superfici di contatto devono essere sotto al seno, e per gli uomini devono trovarsi sotto ai muscoli pettorali. Il trasmettitore deve essere posizionato al centro del petto.

Orologio



È possibile indossare l'orologio al polso, oppure è possibile applicarlo alla propria bicicletta, o a un'attrezzatura da allenamento, usando l'elemento di supporto per biciclette.

HRM-2400_IT.indd 6 21.06.2006 15:52:38

Come indossare la cintura pettorale e l'orologio

Trasmissione del segnale

Il campo di trasmissione è di circa 62,5 cm (25 pollici). Il simbolo ♥ lampeggia sull'orologio, quando viene ricevuto un segnale dalla cintura pettorale.

Se non viene ricevuto nessun segnale, oppure un segnale troppo debole (l'orologio indica „0"):

- ridurre la distanza fra la cintura pettorale e l'orologio;
- controllare che la cintura pettorale sia in posizione corretta;
- controllare che i contatti siano umidi;
- controllare il livello delle batterie.

Informazione

Se l'orologio non riceve nessun segnale di frequenza cardiaca per una durata di 5 minuti, allora esso passa in modalità di riposo, e visualizza il normale orario.

HRM-2400_IT.indd 7 21.06.2006 15:52:38

CAMBIO DI MODALITÀ DI FUNZIONAMENTO

L'apparecchiatura è dotata di 6 modalità di funzionamento (modalità). Premere il tasto **MODE** per cambiare modalità. Viene visualizzata la „Pagina iniziale", che indica in quale modalità si trova l'utente. Dopo circa 1 secondo il display passa a visualizzare la modalità selezionata.

Modalità	**Pagina iniziale**	**Visualiz-zazione**	**Modalità**	**Pagina iniziale**	**Visualiz-zazione**
Orologio			Temporiz-zatore		
Cronometro			Memoria		
Utente			Allarme		

La descrizione esatta delle singole modalità di funzionamento è riportata più avanti nel manuale d'istruzioni.

Informazione

Non è possibile usare contemporaneamente il cronometro e il temporizzatore! Se dopo l'uso il temporizzatore non è stato azzerato, allora non viene visualizzato il cronometro, e viceversa.

Guida menu

In alcune modalità di funzionamento e/o in alcune modalità d'impostazione viene visualizzata una schermata di richiesta d'immissione quando viene azionato il tasto **SET**. Per confermare l'azione visualizzata è necessario tenere premuto il tasto **SET**. Premere il tasto **MODE** per uscire da questa visualizzazione.

HRM-2400_IT.indd 8 21.06.2006 15:52:39

VISUALIZZAZIONE CON MODALITÀ ORARIA

Modalità di funzionamento	Schermata di richiesta d'immissione	Azione
Modalità orologio / allarme / profilo utente		Immissione dei dati nella corrispondente modalità di funzionamento.
Modalità temporizzatore / cronometro		Azzeramento del temporizzatore / cronometro
Modalità d'impostazione del temporizzatore / cronometro		Richiamo della modalità d'impostazione del temporizzatore / cronometro
Modalità memoria		Cancellazione del rispettivo contenuto della memoria (a righe, oppure completamente)

L'orologio del tempo reale è l'impostazione standard del modello HRM-2400.

Impostazione della data e dell'ora

1. Premere (più volte) il tasto **MODE**, per richiamare la modalità relativa all'orario.
2. Tenere premuto il tasto **SET**, fino a quando inizia a lampeggiare il primo valore visualizzato sul display.
3. Con i tasti **ST/SP/+** e/o **MEM**/- impostare il valore giusto. Informazione: Tenendo premuti i tasti, la visualizzazione sul display scorre rapidamente in avanti.
4. Premere il tasto **SET**, per confermare, e per passare all'impostazione successiva.
5. Ripetere i punti 3 e 4, per eseguire le altre impostazioni. Sequenza delle impostazioni: fuso orario 12/24 ore: ora, minuti, secondi. Tipo data: anno, mese, giorno.
6. Premere il tasto **MODE** per uscire da questa modalità d'impostazione.

Secondo fuso orario

Per passare dal primo al secondo fuso orario è necessario premere il tasto **ST/SP/+**. Tenendo premuto il tasto **ST/SP/+** , si passa continuamente in **T1** e/o **T2**. Eseguendo le impostazioni nella modalità d'impostazione, è possibile modificare il rispettivo fuso orario impostato in modo permanente.

HRM-2400_IT.indd 9 21.06.2006 15:52:40

MODALITÀ ALLARME

Inserimento e disinserimento del suono per i tasti

Per inserire e/o disinserire il suono per i tasti, è necessario premere il tasto **MEM**/-. Sul display viene visualizzato il simbolo quando il suono per i tasti è disinserito.

Impostazione dell'orario d'allarme

1. Premere (più volte) il tasto **MODE**, per richiamare la modalità relativa all'allarme.
2. Tenere premuto il tasto **SET**, fino a quando inizia a lampeggiare la visualizzazione dell'ora.
3. Impostare l'ora desiderata con il tasto **ST/SP/+** oppure **MEM/-**.

Informazione: Tenendo premuti i tasti, la visualizzazione sul display scorre rapidamente in avanti.

4. Confermare con **SET.** Lampeggia la visualizzazione dei minuti.
5. Impostare i minuti desiderati con il tasto ST/SP/+ oppure **MEM/-** .
6. Premere il tasto **MODE** per uscire da questa modalità d'impostazione.

Disinserimento del suono d'allarme

Premere un tasto qualsiasi per disinserire il suono d'allarme.
L'allarme rimane comunque inserito fino a quando viene disattivato.

Attivazione / Disattivazione dell'allarme

1. Premere (più volte) il tasto **MODE**, per richiamare la modalità relativa all'allarme.
2. Premere il tasto **ST/SP/+** per attivare e/o disattivare l'allarme.
3. Premere il tasto **MODE** per uscire dalla modalità d'allarme.
4. Sul display viene visualizzato il simbolo , quando l'allarme è inserito.

MODALITÀ UTENTE

Per poter sfruttare completamente le possibilità riposte in questo cardiofrequenzimetro, prima di iniziare ad allenarsi è necessario immettere il proprio profilo di utente. Questi dati creano automaticamente un Indice Fitness. Questo tipo di calcolo, in combinazione con le calorie consumate e con la percentuale dei grassi, aiuta a seguire i propri progressi nel corso del tempo.

HRM-2400_IT.indd 10 21.06.2006 15:52:40

Creazione del profilo dell'utente

Creazione del profilo dell'utente

1. Premere (più volte) il tasto **MODE**, fino a quando viene visualizzata la voce **USER** (utente).
2. Tenere premuto il tasto **SET**, fino a quando inizia a lampeggiare il primo valore visualizzato sul display.
3. Con i tasti **ST/SP/+** e/o **MEM/-** impostare il valore giusto.

Informazione: Tenendo premuti i tasti, la visualizzazione sul display scorre rapidamente in avanti.

4. Premere il tasto **SET**, per confermare, e per passare all'impostazione successiva.
5. Ripetere i punti 3 e 4, per eseguire le altre impostazioni. Sequenza delle impostazioni: sesso, età, frequenza cardiaca massima (MHR, Maximale Herzfrequenz), unità di misura del peso, peso, unità di misura dell'altezza, altezza, livello di attività (0-2).
6. Premere il tasto **MODE** per uscire da questa modalità d'impostazione.

Informazione

Quando è stata terminata l'immissione dei dati del profilo utente, viene visualizzato il personale Indice Fitness . Dettagli a tale riguardo sono indicati nel paragrafo „Indice Fitness". In qualsiasi momento è possibile controllare e modificare il profilo utente memorizzato. Per richiamare i valori impostati, è necessario premere il tasto **MEM/-**.

Solo dopo avere creato il profilo utente è possibile usare le funzioni „Consumo calorie" e „Valore percentuale della combustione di grassi". Dopo che sono stati immessi i dati relativi al sesso e all'età, viene determinata la frequenza cardiaca massima, e viene calcolato il limite massimo e quello minimo della frequenza cardiaca. Ciò vale per il programma d'allenamento e per la modalità cronometro.

Livelli d'attività

0 Basso – Normalmente non viene praticata nessuna attività sportiva.
1 Medio – Da 2 a 3 volte alla settimana viene praticata circa 1 ora di attività sportiva (per es. ginnastica, tennis da tavolo, bowling, giardinaggio o altre attività simili).
2 Elevato – Viene regolarmente praticato sport a livello elevato (per es. jogging, nuoto, ciclismo, tennis o altro).

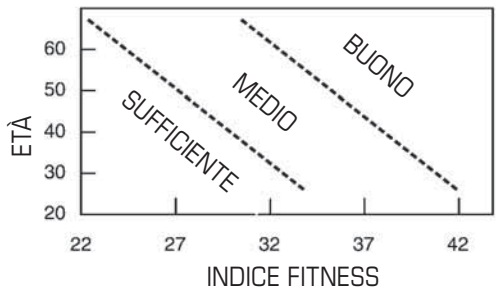
HRM-2400_IT.indd 11 21.06.2006 15:52:41

Indice Fitnes

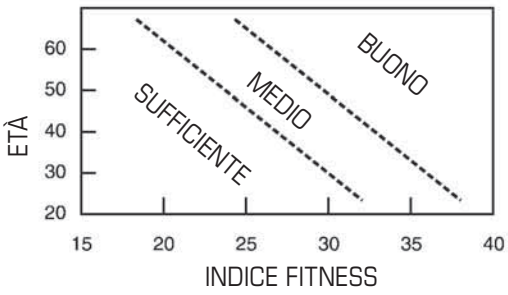
Indice Fitness

L'Indice Fitness viene calcolato dai valori dell'età, dell'altezza, del peso e del sesso. Questo valore definisce il personale „Allenamento aerobico", ossia la propria capacità di esercitare allenamento costante. Questo valore dipende, ed è limitato dalla capacità del corpo di trasportare ossigeno ai muscoli durante l'allenamento, . Esso è in linea generale dipendente dall'età, fra 13 e 53 anni. Più il valore è elevato più si è „in forma". Si prega di osservare i due diagrammi riportati qui di seguito.

INDICE FITNESS PER UOMINI



INDICE FITNESS PER DONNE



Visualizzazione dell'Indice Fitness:

Premere il tasto **MODE**, per richiamare la modalità utente, e per visualizzare l'Indice Fitness.

HRM-2400_IT.indd 12 21.06.2006 15:52:41

Il programma d'allenamento intelligente (temporizzatore)

Il Programma d'Allenamento Intelligente rende possibile la creazione in modo particolarmente efficace di unità d'allenamento. Esso accompagna l'utente dal riscaldamento fino alla conclusione dell'allenamento. Esso controlla la frequenza cardiaca, e dà l'allarme quando l'utente si muove al di fuori dei limiti predefiniti. Esso calcola inoltre il consumo di calorie e la percentuale del valore di combustione dei grassi.
Le differenti attività allenano il proprio corpo in modo diverso, e consentono a chi le pratica di raggiungere una varietà di obiettivi d'allenamento. A tale scopo, il Programma d'Allenamento Intelligente può essere adattato a diversi tipi di sport. Per esempio le proprie impostazioni sono differenti se si sta correndo, oppure se si fa allenamento con i pesi.

Sarà anche differente la conclusione del necessario periodo di riscaldamento e della durata di un'unità d'allenamento. Questi tempi possono essere pertanto impostati in modo personalizzato.

Informazione

Dopo avere immesso il proprio profilo utente, il modello HRM-2400 calcola automaticamente il proprio limite massimo e minimo di frequenza cardiaca. Questi valori possono essere modificati manualmente. Modificando i livelli d'intensità dell'allenamento, cambiano automaticamente anche i limiti di frequenza cardiaca. Prima di iniziare un programma d'allenamento è necessario consultare il proprio medico di fiducia.

Intensità d'allenamento		**MHR%**	**Descrizione**
0	Miglioramento della salute	60-70%	Intensità minima. Per principianti, oppure per rafforzare il sistema cardiocircolatorio.
1	Allenamento aerobico	70-80%	Aumenta la forza muscolare e migliora la resistenza. Il corpo si allena nell'ambito della sua capacità di assorbimento dell'ossigeno, brucia più calorie, e chi si allena può resistere facendo esercizi per una durata prolungata.
2	Allenamento anaerobico	80-90%	Per gli atleti che vogliono raggiungere livelli superiori di velocità e di forza. Il corpo si allena con assenza di ossigeno. Questa forma d'allenamento può essere mantenuta solo per brevi periodi di tempo.

MHF = Frequenza cardiaca massima (Maximale Herzfrequenz)

HRM-2400_IT.indd 13 21.06.2006 15:52:45

Allenarsi con il Programma d'Allenamento Intelligente

Limiti della frequenza cardiaca

Prima di iniziare ad allenarsi, e per ottenere i massimi vantaggi possibili per la propria salute, è necessario conoscere i seguenti valori:

- Frequenza cardiaca massima (MHF, maximale Herzfrequenz)
- Limite massimo di frequenza cardiaca
- Limite minimo di frequenza cardiaca

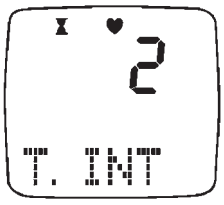
Per determinare con precisione le proprie pulsazioni massime è necessario rivolgersi al proprio medico o allenatore.

MHF	**Limite minimo di frequenza cardiaca**	**Limite massimo di frequenza cardiaca**
Uomini: MHF = 220 - Età	MHF x % della frequenza cardiaca più bassa del proprio livello d'allenamento, per es. per il livello d'allenamento 1 il limite minimo è = MHF x 60%.	MHF x % della frequenza cardiaca più alta del proprio livello d'allenamento, per es. per il livello d'allenamento 1 il limite massimo è = MHF x 70%.
Donne: MHF = 230 - Età		

Informazione

Il Programma d'Allenamento Intelligente funziona solo se è stato azzerato il cronometro.

Immissione delle impostazioni



1. Premere (più volte) il tasto **MODE**, per richiamare la modalità **TIMER** del temporizzatore.
2. Tenere premuto il tasto **SET**, fino a quando sul display inizia a lampeggiare il primo valore.
3. Con i tasti **ST/SP/+** e/o **MEM/-** immettere il valore giusto.

Informazione: Tenendo premuti i tasti, la visualizzazione sul display scorre rapidamente in avanti.

4. Premere il tasto **SET**, per confermare, e per passare all'impostazione successiva.
5. Ripetere i punti 3 e 4, per eseguire le altre impostazioni.
6. Sequenza delle impostazioni: livello d'allenamento, limite minimo e massimo delle frequenze cardiache, allarme **ON/OFF**, calorie da consumare, allarme **ON/OFF** per le calorie consumate, ore del periodo d'allenamento, minuti del periodo d'allenamento, secondi del periodo d'allenamento, fase di riscaldamento (0-10 minuti).
7. Premere il tasto **MODE** per uscire da questa modalità d'impostazione.

HRM-2400_IT.indd 14 21.06.2006 15:52:45

Allenarsi con il Programma d'Allenamento Intelligente

Avvio del programma d'allenamento

- Premere (più volte) il tasto **MODE**, fino a quando viene visualizzata la voce **TIMER** (temporizzatore)
- Premere il tasto **ST/SP/+** per avviare il programma d'allenamento. Il tempo viene calcolato all'indietro.
- Dopo la conclusione della fase di riscaldamento, e alla fine della durata dell'allenamento, suona un segnale acustico.
- Se si desidera saltare la fase del riscaldamento, è necessario premere il tasto **MEM/-**.
- Se si desidera sospendere o interrompere in anticipo l'allenamento, è necessario premere il tasto **ST/SP/+**, per proseguire si deve premere di nuovo il tasto **ST/SP/+**.
- Dopo avere concluso l'allenamento è necessario azzerare il temporizzatore, e a tale scopo si deve tenere premuto il tasto **SET**!

Questo simbolo compare sul display quando viene visualizzato il temporizzatore, oppure quando „funziona sullo sfondo".

Informazione

Il consumo di calorie e il valore di combustione dei grassi non vengono calcolati durante la fase del riscaldamento. Quando è stato raggiunto l'obiettivo del numero di calorie consumate, suona un segnale acustico, e il numero di calorie viene visualizzato per 5 secondi.

Il simbolo lampeggia quando la frequenza cardiaca è fuori dai limiti.

Lettura dei dati dell'allenamento intanto che è in corso il Programma d'Allenamento Intelligente

Premere ripetutamente il tasto **MEM/-**, per cambiare fra una delle seguenti visualizzazioni:

Frequenza cardiaca Durata % MHF	Frequenza cardiaca Durata Frequenza cardiaca massima	Frequenza cardiaca Consumo calorie % MHF	Frequenza cardiaca FVW % MHF

% MHF = % della frequenza cardiaca massima (Maximale Herzfrequenz)
FVW = Valore di combustione dei grassi (Fettverbrennungswert)

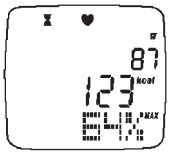
Informazione

Non è possibile usare il cronometro quando si sta usando il programma d'allenamento!

HRM-2400_IT.indd 15 21.06.2006 15:52:46

Visualizzazione dei dati d'allenamento nel Programma d'Allenamento Intelligente

È possibile leggere i seguenti dati dopo la conclusione dell'allenamento, oppure durante una pausa. A tale scopo premere ripetutamente il tasto **MEM/-**.

DHF **Durata dell'allenamento** **MHF**	**FVW** **Consumo calorie** **% MHF**	**DHF** **Durata all'interno dell'HFL selezionato**
		
DHF **Durata al di sotto dell'HFL minimo**	**DHF** **Durata al di sopra dell'HFL massimo**	

Memorizzazione dei dati dell'allenamento

Quando viene azzerato il temporizzatore, vengono memorizzati automaticamente i seguenti dati: orario, data, frequenza cardiaca media, durata dell'allenamento, frequenza cardiaca massima, valore di combustione dei grassi, consumo di calorie. Quando la memoria è piena (20 allenamenti), sul display viene visualizzata la scritta „FULL MEMORY" (Memoria piena). Premere i tasti **ST/SP/+**, oppure **MEM/-**, per scegliere fra „YES" oppure „NO". Scegliendo „YES" viene cancellato il valore più vecchio. Confermare con il tasto **SET**. Alla nuova registrazione viene assegnato il Nr. 20.

HRM-2400_IT.indd 16 21.06.2006 15:52:46

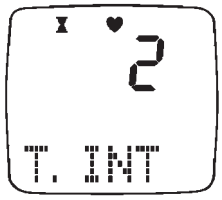
Allenamento con modalità di misurazione del tempo (cronometro)

Allarme delle frequenze cardiache

Se è attivato l'allarme delle frequenze cardiache, suona un segnale acustico (a un ritmo di 5 secondi), il simbolo del cuore inizia a lampeggiare, e una freccia orientata verso l'alto, oppure verso il basso, indica quale limite di frequenza è stato superato.

Immissione delle impostazioni

L'allenamento in modalità cronometro è consigliabile quando non si desidera determinare anticipatamente la durata del proprio allenamento, oppure quando si vuole misurare il tempo necessario per una determinata unità d'allenamento. Per poter sfruttare tutte le funzioni è necessario creare il proprio profilo utente anche nella modalità cronometro.



1. Premere (più volte) il tasto **MODE**, per richiamare la modalità cronometro.
2. Tenere premuto il tasto **SET**, fino a quando sul display inizia a lampeggiare il primo valore.
3. Con i tasti **ST/SP/+** e/o **MEM/-** impostare il valore giusto.
   Informazione: Tenendo premuti i tasti, la visualizzazione sul display scorre rapidamente in avanti.
4. Premere il tasto **SET**, per confermare, e per passare all'impostazione successiva.
5. Ripetere i punti 3 e 4, per eseguire le impostazioni successive.
6. Sequenza delle impostazioni: livello d'allenamento, limite minimo e massimo delle frequenze cardiache, allarme **ON/OFF**, calorie da consumare, allarme **ON/OFF** per le calorie consumate, fase di riscaldamento (0-10 minuti).
7. Premere il tasto **MODE** per uscire da questa modalità d'impostazione.

Avvio del programma d'allenamento

- Premere (più volte) il tasto **MODE**, per richiamare la modalità cronometro.
- Premere il tasto **ST/SP/+** per avviare il programma d'allenamento. Il tempo viene visualizzato in min:sec:1/100. A partire de 59 minuti, il tempo viene visualizzato in ore:min:sec.
- Se si desidera interrompere, è necessario premere il tasto **ST/SP/+**, e per proseguire si deve premere di nuovo il tasto **ST/SP/+**.
- Per terminare l'allenamento è necessario premere il tasto **ST/SP/+**.
- Per azzerare nuovamente il cronometro, si deve tenere premuto il tasto **SET**. Se si desidera saltare la fase del riscaldamento, è necessario premere il tasto **MEM/-**.

Informazione

Il consumo di calorie e il valore di combustione dei grassi non vengono calcolati durante la fase del riscaldamento. 2 segnali acustici indicano la fine della fase di riscaldamento.
Il simbolo lampeggia quando la frequenza cardiaca è fuori dai limiti.
Non è possibile usare il programma d'allenamento intanto che è in funzione il cronometro!
Sul display compare il simbolo quando è visualizzato il cronometro, oppure quando „funziona sullo sfondo".

HRM-2400_IT.indd 17 21.06.2006 15:52:47

Come richiamare I dati memorizzati (memoria)

Lettura dei dati dell'allenamento intanto che funziona il cronometro

Premere ripetutamente il tasto MEM/-, per cambiare fra una delle seguenti visualizzazioni:

Frequenza cardiaca Durata % MHF	**Frequenza cardiaca Durata Frequenza cardiaca massima**	**Frequenza cardiaca Consumo di calorie % MHF**	**Frequenza cardiaca FVW % MHF**

% MHF = % della frequenza cardiaca massima (Maximale Herzfrequenz)
FVW = Valore di combustione dei grassi (Fettverbrennungswert)

Visualizzazione dei dati dell'allenamento in modalità cronometro

DHF Durata dell'allenamento MHF	**FVW Consumo di calorie % MHF**	**DHF Durata all'interno dell'HFL selezionato**
DHF Durata al di sotto dell'HFL minimo	**DHF Durata al di sopra dell'HFL massimo**	

DHF = Frequenza cardiaca media (Durchschnittliche Herzfrequenz),
HFL = Limite frequenza cardiaca (Herzfrequenzlimit),
FVW = Valore di combustione dei grassi (Fettverbrennungswert)

Memorizzazione dei dati dell'allenamento

Quando viene azzerato il temporizzatore, vengono memorizzati automaticamente i seguenti dati: orario, data, frequenza cardiaca media, durata dell'allenamento, frequenza cardiaca massima, valore di combustione dei grassi, consumo di calorie. Quando la memoria è piena (20 allenamenti), sul display viene visualizzata la scritta „FULL MEMORY" (Memoria piena). Premere i tasti **ST/SP/+**, oppure **MEM/-**, per scegliere fra „YES" oppure „NO". Scegliendo „YES" viene cancellato il valore più vecchio. Confermare con il tasto **SET**. Alla nuova registrazione viene assegnato il Nr. 20.

HRM-2400_IT.indd 18 21.06.2006 15:52:48

Come richiamare I dati memorizzati (memoria)

Il modello HRM-2400 memorizza automaticamente fino a 20 unità d'allenamento. Il richiamo dei dati d'allenamento memorizzati è uguale nel Programma d'Allenamento Intelligente e durante l'allenamento con cronometro.

• Premere (più volte) il tasto **MODE**, per richiamare la modalità di memoria MEMORY. • Per cancellare tutti i valori si deve tenere premuto il tasto **SET**.	
• Premere il tasto **ST/SP/+** per richiamare singoli dati dell'allenamento. (MEM. 1, MEM. 2,...) • Premere il tasto **MEM/-** , per passare da una visualizzazione all'altra.	

Cancellazione dei dati dell'allenamento

1. Tenere premuto il tasto **SET**.
2. Premere il tasto **ST/SP/+**, per scegliere la cancellazione di „Tutti" i dati, oppure di „Questo" dato.
3. Per confermare premere il tasto **SET**.
4. Premere il tasto **MODE** per uscire da questa modalità di memoria.

Illuminazione dello sfondo

Premere il tasto per illuminare il display per una durata di circa 3 secondi.

Informazione

Non funziona quando viene visualizzato il simbolo (livello basso della batteria).

HRM-2400_IT.indd 19 21.06.2006 15:52:49

Altre informazioni

ANOMALIE DI FUNZIONAMENTO / INTERFERENZE

Gli orologi da polso senza fili possono subire interferenze causate da anomalie di frequenze radio esterne. Le apparecchiature elettroniche per esercitarsi nei centri fitness, i telefoni cellulari, i computer da bicicletta senza fili, i cavi d'alta tensione o simili possono provocare trasmissioni non uniformi degli impulsi, e possono avere come conseguenza il fatto che durante l'allenamento sul display viene visualizzata la cifra „0".

Durante gli allenamenti di gruppo, gli altri trasmettitori di pulsazioni possono sovrapporsi con il proprio segnale dell'utente, con la conseguenza che vengono visualizzate pulsazioni errate. Si consiglia pertanto di mantenere una distanza di circa 2 metri dagli altri utenti di apparecchiature.

MANUTENZIONE

Questo cardiofrequenzimetro è protetto contro gli spruzzi d'acqua. I tasti dell'orologio non devono essere in nessun caso premuti con le dita bagnate, sotto la pioggia, oppure sotto acqua, perché in questi casi potrebbe penetrare acqua, provocando un cortocircuito. Dopo ogni allenamento, l'orologio, e anche la cintura pettorale, devono essere puliti con un panno leggermente umido. Non deve essere usato nessun materiale abrasivo e nessun solvente. Prima di essere riposto, il cardiofrequenzimetro deve essere asciugato. L'elemento trasmettitore della cintura pettorale non deve essere piegato o attorcigliato.

HRM-2400_IT.indd 20 21.06.2006 15:52:49

Altre informazioni

Avvertenze sulle batterie

Le batterie costituiscono un pericolo per la salute, e non devono essere ingoiate. Per questi motivi, le batterie e l'apparecchiatura non devono essere rese in nessun caso accessibili ai bambini. Se una batteria viene ingoiata, è necessario rivolgersi immediatamente da un medico. Quando sono consumate, le batterie devono essere rimosse dall'apparecchiatura, altrimenti possono avere perdite, e di conseguenza potrebbero distruggere l'apparecchiatura.

Le batterie comprese nella fornitura non possono essere caricate o riattivate con altri procedimenti! Queste batterie non devono essere smontate, non devono essere gettate nel fuoco, e non devono essere cortocircuitate! Le batterie non devono essere smaltite gettandole nei contenitori per i rifiuti domestici, ma devono essere adeguatamente smaltite negli appositi contenitori di raccolta, conformemente alle corrispondenti disposizioni di legge vigenti nel Paese, oppure devono essere consegnate negli appositi centri di raccolta.

Smaltimento di apparecchiature elettriche vecchie

Gli apparecchi elettrici vecchi non devono essere gettati nei contenitori per i rifiuti domestici. Alla fine del loro ciclo di vita è pertanto necessario che l'apparecchiatura venga smaltita conformemente alle direttive riguardanti le apparecchiature elettriche vecchie, e vigenti nel proprio Paese.

La Direttiva per le apparecchiature vecchie converte nel Diritto nazionale le Norme della Direttiva WEEE dell'Unione Europea.

HRM-2400_IT.indd 21 21.06.2006 15:52:50

Dati tecnici

DATI TECNICI

Tipo di orario	Tipo 12/24 ore
Tipo di data	GG/MM/AA, oppure MM/GG/AA
Anno	2005-2054 (calendario automatico)
Allarme	Allarme quotidiano
Cronometro	99:59:59 (HH:MM:SS)
Risoluzione	1/100 secondi
Programma d'allenamento	
Fase di riscaldamento	Definita dall'utente, fino a 10 minuti
Durata dell'allenamento	99:59:59 (HH:MM:SS)
Allarme della frequenza cardiaca	Acustico / Ottico
Misurazione della frequenza cardiaca	30 – 240 battiti / minuto
Limite minimo di frequenza cardiaca	30 – 220 battiti / minuto
Limite massimo di frequenza cardiaca	80 – 240 battiti / minuto
Consumo di calorie	0-9.999 kcal
Valore di combustione dei grassi	0 – 9999 g
Portata di trasmissione	62,5 cm (25 pollici) (inferiore in caso di livello basso delle batterie)
Resistenza all'acqua	
Orologio	Protetto dagli spruzzi d'acqua
Cintura pettorale	Protetta dagli spruzzi d'acqua
Alimentazione corrente elettrica	
Orologio	1 batteria al litio CR2032, 3V
Cintura pettorale	1 batteria al litio CR2032, 3V
Condizioni d'impiego	
Temperatura d'esercizio	5°C – 40°C (41°F – 104°F)
Temperatura in deposito	–20°C – 70°C (–4T – 158°F)

L'apparecchiatura è dotata del marchio CE, ed è pertanto conforme alle corrispondenti disposizioni europee.

HRM-2400_IT.indd 22 21.06.2006 15:52:50

Garanzia

1 Jahr / an / ano

Hotline:
0900 55 50 77 (CHF 2.50/Min.)
07.30 – 12.00, 13.00 – 17.00 Uhr / heure / ore

Reparaturadresse:
l'adresse pour les réparations:
l'indirizzo per le reparazioni:

Beletec AG
Kundendienst
Postfach 3143
CH-8105 Regensdorf

Garantie nur mit Kaufquittung, Versandkosten zu Lasten Auftraggeber
Garantie seulement avec quittance, frais de transport au service payé par client
Garanzia solo con ricevuta di vendita, spese a carico del cliente

HRM-2400_IT.indd 23 21.06.2006 15:52:50

Cardiofrequenzimetro

Model HRM-2400